Edgar F. Cyria[illegible]

AU "LING UNIVERSITAS„ = HOMMAGE AFFECTUEUX

Les Principes généraux de l'Education physique

Son but, ses méthodes

Importance des exercices corporels

La Gymnastique suédoise (P.-H. Ling)

PAR

LE DIRECTEUR LARS SANDBERG G. D.

MEMBRE DE LA SOCIÉTÉ SUÉDOISE DES PROFESSEURS DE GYMNASTIQUE

MEMBRE DE LA SOCIÉTÉ DE GYMNASTIQUE MÉDICALE SUÉDOISE « LING »

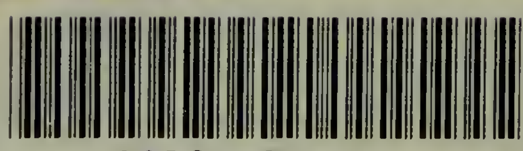
Préface de M[r] le Docteur SPEHL

PROFESSEUR A L'UNIVERSITÉ LIBRE DE BRUXELLES.

BRUXELLES

IMPRIMERIE O. HOEREE, 7, RUE DUMONCEAU

1906


22101452441

april 1907

AU "LING UNIVERSITAS" - HOMMAGE AFFECTUEUX

Les Principes généraux de l'Education physique

Son but, ses méthodes

Importance des exercices corporels

La Gymnastique suédoise (P.-H. Ling)

PAR

LE DIRECTEUR **LARS SANDBERG G. D.**

MEMBRE DE LA SOCIÉTÉ SUÉDOISE DES PROFESSEURS DE GYMNASTIQUE

MEMBRE DE LA SOCIÉTÉ DE GYMNASTIQUE MÉDICALE SUÉDOISE « LING »

Préface de Mr le Docteur SPEHL

PROFESSEUR A L'UNIVERSITÉ LIBRE DE BRUXELLES.

BRUXELLES

IMPRIMERIE O. HOERÉE, 7, RUE DUMONCEAU

1906


WELLCOME
LIBRARY
INSTITUTE

PRÉFACE

Ce petit livre s'adresse aux étudiants et spécialement aux membres du *Ling Universitas*. Il a pour but d'exposer les principes de l'éducation physique et d'inspirer à la jeunesse universitaire belge le goût des exercices corporels.

A ce double titre, il me paraît intéressant de montrer tout d'abord ce qui se fait dans quelques autres pays, notamment dans cette grande nation que tout le monde admire et qui se trouve à la tête de la civilisation moderne, je veux parler des Etats-Unis d'Amérique.

« Au point de vue de l'entraînement physique, on peut en général, grouper les étudiants d'une université américaine en trois catégories. La première est composée d'un petit nombre d'étudiants qui s'entraînent particulièrement pour représenter l'école dans les jeux athlétiques inter-universitaires. La seconde comprend les étudiants, déjà anciens à l'école, qui pratiquent l'athlétisme pour leur distraction et leur culture. Enfin la troisième catégorie est formée des étudiants de la première ou des deux premières années, *qui sont obligés de suivre un entraînement physique méthodique et régulier.*

« L'étudiant qui s'inscrit à l'école est envoyé au gymnase où il est l'objet, de la part du directeur et des assistants d'un examen minutieux; ses défauts physiques sont notés, sa force musculaire est mesurée, et c'est sur ces données qu'on lui donne un entraînement physique qui lui est personnel et dont il faut voir les effets au bout d'un an. Seuls en sont exemptés les infirmes, malades et contrefaits, retenus par l'impossibilité matérielle.

« Chaque université possède de vastes champs de jeux. Plusieurs ont des bassins de natation et des installations nautiques. Toutes, dès qu'elles le peuvent, bâtissent des gymnases. Celui de l'Université Washington, à Saint-Louis, est bâti pour contenir dix mille spectateurs. Celui de l'Université de Michigan a coûté 125,000 dollars.

L'Université d'Indiana possède un vaste gymnase pour hommes; elle en élève, en ce moment, un second pour les étudiants femmes, qui coûtera 100,000 dollars. Le gymnase de l'Université de Princeton, dans le New-Jersey, a coûté 280,000 dollars. C'est le plus vaste des bâtiments de cette université. Il est ouvert aux étudiants de dix heures du matin à dix heures du soir, et pendant ces douze heures, le directeur ou les assistants y sont en permanence pour diriger l'éducation physique des jeunes citoyens. ... Les cours finissent aux environs de quatre heures et, à partir de ce moment, aux gymnases et aux champs de jeux, les étudiants viennent en foule donner par le travail du corps le repos à l'esprit. Ces jeux font partie de l'organisation même des universités.

« Un comité composé la plupart du temps par des élus des professeurs, des anciens étudiants et des étudiants, en nombres égaux, les gouverne. Ils ne sont pas une incidente dans les études, ni un simple amusement, *pas davantage le travail de parade d'une petite minorité;* ils sont l'ardente, vivante et féconde distraction de l'immense majorité des étudiants; *ils sont une des disciplines par lesquelles se forme le meilleur de la race,* et les jeunes gens s'y attachent avec tant de cœur, que la plus efficace pénitence qui puisse être imposée aux paresseux dans les études, est la privation des sports. Oui, l'athlétique est une partie intime de la vie universitaire américaine et lui tient au cœur; elle préserve et forme aux futurs citoyens un esprit sain dans un corps non souillé. »

Telle est la méthode employée par les Américains pour obtenir cette race d'hommes bien trempés, actifs et entreprenants, qui non seulement se distinguent, mais sont en passe d'occuper le premier rang, dans tous les domaines, aussi bien dans le domaine scientifique que dans ceux du commerce et de l'industrie.

En Angleterre, tous les sports sont extrêmement répandus parmi la jeunesse universitaire, et l'on y attache une importance considérable à l'énergie physique qui procure et développe l'énergie morale.

En Suède, l'Université de Lund possède depuis 25 ans une grande salle de gymnastique, avec tous les conforts modernes, située près de l'université; les cours y sont obligatoires pour les étudiants. A l'Université d'Upsala, la principale du pays, on construit en ce moment un bâtiment considérable contenant une magnifique salle de gymnastique, un bassin de natation, etc; à cette installation

modèle sont annexés des terrains de sport et de jeux. Enfin, à chaque université suédoise est attaché un professeur attitré, chargé de la direction des exercices de gymnastique et des jeux.

* * *

En Belgique, on n'a rien fait jusqu'ici, dans ce sens; et pourtant toutes les observations recueillies depuis de nombreuses années, tant par les conseils de milice que par les médecins et les sociologues, démontrent que notre race est en pleine voie de dégénérescence. Je n'ignore pas que les facteurs de celle-ci sont à la fois d'ordre moral, d'ordre économique et d'ordre physique; mais j'ai l'intime conviction que le moyen le plus efficace à opposer immédiatement à cette déchéance, c'est la culture physique; car elle exerce une influence au moins aussi grande sur l'éducation morale que sur le développement corporel, et ces deux facteurs réunis sont de nature à améliorer la situation économique d'un grand nombre d'hommes.



Si nous abandonnons le terrain des généralités, et si nous examinons, au point de vue purement médical, les tares anatomiques et les altérations fonctionnelles auxquelles sont plus spécialement exposés les étudiants, par suite de la nature de leurs travaux, nous observons les faits suivants :

1. **Système osseux**; du côté du squelette : déviations vertébrales fréquentes amenant les dos voûtés, les reins trop cambrés, les diverses scolioses; épaules tombantes, détachées ou aîlées; enfin déformations thoraciques consécutives (poitrine étroite, écrasée, sans mobilité).

2. **Cœur et poumons**; les difformités osseuses ci-dessus indiquées entraînent, indépendamment d'une infériorité physique manifeste, des troubles profonds dans l'appareil cardio-pulmonaire si essentiel à la vie, et une prédisposition marquée aux maladies chroniques du poumon, notamment à la tuberculose.

3. **Tube digestif**; le défaut de mouvement et la position assise trop prolongée, amenant la faiblesse et le relâchement des muscles abdominaux, sont la cause de nombreux troubles des fonctions digestives.

4. **Nutrition générale**; les troubles digestifs, ajoutés aux troubles circulatoires et à l'insuffisance de la ventilation pulmonaire, aboutissent à l'intoxication de l'organisme et à un ralentissement de la nutrition, se traduisant : par la faiblesse musculaire, par diverses formes d'anémie et, plus tard, par d'autres accidents pathologiques plus ou moins graves, tels que la goutte, le diabète, etc.

5. **Système nerveux**; enfin toutes les causes débilitantes que nous venons d'énumérer agissent sur le système nerveux et principalement sur le cerveau; car cet organe, étant celui qui travaille le plus chez les étudiants, est aussi le plus exposé au surmenage notamment à la période des examens, et c'est celui qui offre, par conséquent, le moins de résistance aux causes morbifiques.

C'est pour ces motifs que l'on constate, de plus en plus fréquemment, chez ceux qui se livrent aux études supérieures, ces symptômes nerveux, si nombreux et parfois si inquiétants, parmi lesquels je citerai : la céphalée, la perte de mémoire, l'incapacité de fixer l'attention, l'absence de courage et d'énergie, l'impotence musculaire, l'aboulie, l'inaptitude au travail, la mélancolie, l'instabilité de caractère, l'irritabilité, le nervosisme, la pusillanimité, l'impressionnabilité, les palpitations nerveuses, les angoisses, les anxiétés, les phobies, etc.

***

Quels sont les moyens, pratiques et compatibles avec nos mœurs, capables d'enrayer les phénomènes alarmants que je n'ai fait qu'effleurer dans cette préface ?

Le premier moyen consiste, à mon avis, à répandre parmi les étudiants l'usage d'une gymnastique rationnelle, ayant pour but, non pas de faire de l'acrobatie ou de développer des biceps et des muscles pectoraux, qui n'ont rien à voir dans les fonctions vitales, mais bien :

1º de redresser le squelette et de combattre les difformités de croissance ;

2º d'assurer une fonction cardio-pulmonaire maxima ;

3º de donner une bonne sangle abdominale ;

4º d'activer la nutrition ;

5º d'augmenter l'activité psychique et la capacité de travail, et d'affermir la volonté.

La seule gymnastique qui remplisse ces diverses conditions, est la gymnastique suédoise, de Ling, basée sur l'anatomie et sur la

physiologie, et dont le but est précisément d'assurer le *développement normal de toutes les fonctions de l'organisme.*

Le second moyen, que je considère comme le complément nécessaire du premier, est constitué par les jeux en plein air, organisés par équipes; ils ajoutent un élément récréatif à la culture physique; ils ont, de plus, l'avantage de se faire dans des conditions d'hygiène éminemment favorables; enfin, ils développent certaines qualités qui ne doivent pas être négligées, telles que l'endurance, l'énergie, l'esprit de discipline et de solidarité.

Ce programme est celui que le *Ling Universitas* réalise depuis deux ans, grâce au zèle et au dévouement éclairé de son Directeur, Monsieur Lars Sandberg : je le remercie pour les grands services qu'il rend à la jeunesse belge, et j'ai le ferme espoir que ses efforts seront couronnés de succès !

Bruxelles, le 8 Octobre 1906.

Dr E. SPEHL,
Professeur à l'Université de Bruxelles.

PRINCIPES GÉNÉRAUX DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE SON BUT, SES MÉTHODES. IMPORTANCE DES EXERCICES CORPORELS. LA GYMNASTIQUE SUÉDOISE (P.-H. LING).

« *La conservation de la Santé est un de nos devoirs.* »

SPENCER.

MESSIEURS,

Les pages qui vont suivre ont pour but de vous résumer les grands principes de la gymnastique rationnelle du Suédois P.H. Ling. J'espère qu'elles vous feront réfléchir à cette grave question de l'Education physique, à ses méthodes et en particulier à celle de Ling. C'est à vous surtout, Messieurs, qui êtes Etudiants, que ce travail doit être dédié, car c'est vous qui formerez un jour la tête, le cerveau du Pays; vous êtes appelés par là à exercer une influence décisive sur le reste de la Nation.

L'éducation physique n'est autre chose que l'éducation, l'« harmonisation » des grandes fonctions de la vie. Elle cherche à maintenir en juste équilibre les forces du cerveau et celles du corps. C'est précisément ce qui lui donne une si grande importance : elle n'intéresse pas seulement l'hygiène individuelle mais l'hygiène sociale : la force d'une nation n'est-elle pas l'expression de celle de ses citoyens? Et cependant, Messieurs, voyez comme elle est négligée! Voyez comme elle est mal comprise encore aujourd'hui. Bien peu de personnes s'en occupent et même parmi celles-là, la plupart se laissent induire en erreur par des principes soi-disant scientifiques et qui en réalité sont radicalement contraires aux lois de la physiologie et de l'hygiène.

Notre vie se manifeste par un besoin de mouvement. Pour que nos organes puissent vivre normalement, il faut qu'ils fonctionnent : c'est une vérité fondamentale en physiologie. Mais en général peut-on se donner ou se donne-t-on assez de mouvement? Quels sont les exercices les plus salutaires? Où faut-il s'arrêter

pour ne pas troubler notre organisme par un excès de travail physique ?

La première question trouve facilement une réponse, et on peut dire qu'en général, ceux qui se donnent assez de mouvement sont rares. Bien que l'hygiène individuelle dépende de la nourriture, de l'air que l'on respire, il est certain que le mouvement y entre pour beaucoup. C'est lui qui produit les effets les plus manifestes sur le développement harmonieux de l'individu et aussi, par conséquent sur celui de la nation. La question est donc sérieuse ; elle le devient encore davantage si nous songeons à la lutte pour l'existence, lutte si âpre aujourd'hui, et aux maladies qui en sont souvent une conséquence. N'oublions jamais que l'organisme humain a ses exigences morales et intellectuelles autant que physiques, et qu'il est un comptable minutieusement exact qui opère un perpétuel « balancement » : un surmenage quelconque entraîne souvent l'affaiblissement des parties du corps qui n'ont pas participé au travail, mais dont l'énergie est utilisée au profit des organes trop épuisés. Il en résulte naturellement un trouble général dans l'économie.

La lutte pour l'existence, l'influence de la société dans laquelle nous vivons, produisent des désordres considérables dans l'organisme. Les causes principales résident toujours soit dans le manque d'exercices, soit dans la nature de ceux-ci (exercices défavorables à la santé ou mal exécutés), soit enfin dans l'excès d'exercices.

Le manque de mouvement, qui se manifeste le plus fréquemment à notre époque, ne tarde pas à produire des perturbations dans les fonctions essentielles de la vie, et contribue également à diminuer le type de la beauté corporelle inséparable de la santé générale, et entraîne une *faiblesse générale du corps*, une incapacité de vouloir, qui se traduisent par un mauvais maintien, de la lenteur dans l'exécution des mouvements et une démarche mal assurée.

Pour ce qui concerne la conformation extérieure du corps, nous signalerons la poitrine aplatie, les dos ronds, les omoplates mal fixées au thorax et de la raideur dans un grand nombre d'articulations : voilà le type de la beauté corporelle d'aujourd'hui. Ajoutons à cela nombre de maladies de la circulation, de la respiration et de la digestion, et, malheureusement, du système nerveux.

Pour lutter vigoureusement contre cet état de choses, il faut nécessairement régler la vie au point de vue de l'hygiène générale ; ne rien laisser au hasard, bref, il faut agir, mais agir en ayant un moyen ; ce moyen doit être l'éducation physique. De plus, pour agir avec mesure, avec méthode, il faut bien connaître le but et les méthodes de

l'éducation physique, c'est à dire les lois sur lesquelles reposent notre santé, notre bonheur, notre indépendance dans la vie sociale. C'est justement ici que l'ignorance est manifeste et même en connaissant ces lois, on néglige de les mettre en action? Pourquoi? parce qu'il n'est pas toujours facile de les suivre à cause des habitudes prises, ensuite parce qu'on manque souvent de volonté et de persévérance. En un mot parce qu'on craint l'*Effort personnel.*

Mais supposons qu'il y ait effort, que l'on veuille travailler à son développement physique. Alors nos deux autres questions se posent naturellement : « quels sont les exercices qui produisent l'effet le plus salutaire sur l'organisme. En faut-il beaucoup, peu?... »

C'est ici précisément que les avis diffèrent et cela, à cause de l'ignorance habituelle du public pour ce qui touche l'éducation physique. Premièrement, la quantité ne fait pas la qualité et comme le dit très bien le professeur Demeny : « c'est une grossière erreur de penser qu'en multipliant les heures d'activité, on augmentera en proportion le travail utile. »

« On ignore qu'il y a de bonnes et de mauvaises façons d'exécuter le même exercice, qu'il y a de bons et de mauvais exercices. »

Bien des personnes ignorent l'utilité des exercices basés sur la science, parce qu'elles ne connaissent pas les lois les plus simples de la biologie. Il y a aussi l'immense catégorie des indifférents qui cherchent à remplacer le besoin d'exercices par la création de conditions organiques nouvelles, appliquant ainsi la loi : « la fonction fait l'organe, la cessation de la fonction entraîne la dégénérescence de l'organe. » Nous parlerons encore des suites néfastes de cette indifférence pour les fonctions de la vie lorsque nous nous occuperons des conditions hygiéniques de l'exercice.

D'autres au contraire tombent dans un autre excès tout aussi déplorable. Dès leur jeunesse elles se spécialisent dans un groupe quelconque d'exercices. Elles font ce que l'on appelle du *Sport.* Les sportsmen usent leur santé en gaspillant leur force musculaire. Cette manière de voir est condamnable, car ces hommes demandent à leur organisme plus d'énergie et de travail qu'il ne peut en fournir. Ils semblent ignorer cette loi vraie entre toutes : « Si l'exercice fortifie, l'excès d'exercice tue. » Comme le dit le professeur Demeny : Tout le monde n'est pas apte à acquérir des talents athlétiques ou acrobatiques, il faut pour cela une constitution spéciale, y donner beaucoup de temps.. pour en retirer peu d'avantages... La force s'acquiert dans le gymnase, mais l'application normale et utile de la force, n'est pas là, elle est dans la lutte de chaque jour. »

Je viens de dire que ces athlètes, ces sportsmen « usent » leur force musculaire, mais la médecine moderne nous en donne des preuves indéniables : la déformation des articulations, des os, et ce qui est plus grave, les troubles fonctionnels du cœur, des poumons, de l'appareil digestif : voilà les résultats de l'excès de travail musculaire. Il ne suffit pas d'avoir de beaux biceps, il faut aussi bien se porter et conserver l'harmonie des fonctions vitales.

Il est très important de connaître les symptômes caractéristiques de ce surmenage physique et leur origine. Je vais donc développer quelque peu ce point.

C'est l'appareil circulatoire qui est le plus souvent atteint : c'est un fait attesté par les autorités médicales de tous les pays. Tous les médecins vous diront que la gymnastique *athlétique* est un sport anti-hygiénique. Il y a déjà plus de 100 ans que l'on connaît les troubles provoqués dans le fonctionnement du cœur par le surmenage; malgré cela le public a l'air de ne pas en tenir compte ; pour ne citer qu'un exemple resté célèbre, Corvisart, médecin de Napoléon I, raconte qu'un courrier, qui avait dû fournir une étape de 100 lieues, était tombé subitement mort huit jours après son arrivée : il avait succombé à une maladie du cœur provoquée par cet excès de fatigue. Un des premiers qui aient étudié le surmenage, fut le médecin anglais Peacock, dont les observations portèrent sur les mineurs de Cornwallis en Angleterre. Il constata que, parmi eux, le rhumatisme, cause ordinaire des maladies de cœur n'intervenait pas, mais bien l'excès de travail corporel. De nos jours, le professeur Liebemeister a écrit, dans les « Vorlesungen über spec. Pathologie und Therapie » (Leypzig 1891), les lignes suivantes : « les conséquences du surmenage ne se montrent pas seulement chez les ouvriers et chez ceux qui portent de lourds fardeaux, mais aussi après les longues marches, les courses, la gymnastique athlétique, les sports, etc... et si ces exercices sont constamment répétés, le cœur se dilate, s'hypertrophie, ses fibres musculaires s'usent et dégénèrent, ce qui diminue la résistance de l'organe. » Le professeur Demeny corrobore parfaitement ces conclusions et dit expressément : « les gymnastes de profession et les athlètes sont très fréquemment atteints d'hypertrophie cardiaque. » Et dès que le cœur ne fonctionne plus normalement l'homme est sujet à des troubles de nutrition pouvant devenir très graves. On dit communément : mens sana in corpore sano, on pourrait ajouter : cor sanum in corpore sano.

En dehors des troubles de la circulation, il faut signaler un épuisement nerveux caractéristique, car toute fatigue musculaire est

accompagnée de fatigue nerveuse, puisque le muscle reçoit son excitation des centres nerveux. Dans ses expériences, le professeur Demeny a constaté que ces centres deviennent quelquefois insuffisants pour produire la contraction du muscle, alors qu'une décharge électrique pouvait encore la provoquer. Un muscle fatigué ne travaille que si l'on augmente l'excitation nerveuse : la dépense nerveuse et l'épuisement augmentent en proportions égales.

Enfin, ce qui est plus grave, le docteur Tissié, dans son intéressant travail sur la fatigue et l'entraînement physique (Paris, Alcan) assure avoir été témoin de nombreux cas de folie passagère, dûs au surmenage, dans des concours athlétiques.

Je vous mets donc en garde, Messieurs, contre la pratique exagérée des sports ou des exercices athlétiques. Les sports ne doivent servir que de *complément* à l'éducation physique rationnelle et ne doivent pas en tenir lieu ; que voyons-nous en effet autour de nous : des enfants en état de croissance qui font des exercices violents ou des armes, qui en un mot développent (ou plus souvent fatiguent) *une partie* de leur corps : les parents ont le tort de croire que l'exercice ainsi compris est salutaire : que ces mêmes enfants soient soumis à un contrôle scientifique quelque peu sérieux, et l'on verra quel est en réalité le fonctionnement précaire de leurs organes. De plus, et c'est ce qui explique les résultats néfastes de ce genre d'exercices, dans votre pays, un autre but remplace bien souvent le désir de se développer : le plus petit sportsman, le plus infime escrimeur aspirent au *record :* voilà le grand mot ! On travaille pour battre les autres au lieu de travailler pour son hygiène personnelle ! et c'est ce qui explique ce surmenage ridicule que s'imposent les 99/100 des jeunes gens qui prétendent soigner leur éducation physique. « On admire le développement musculaire excessif, l'adresse et l'audace poussée jusqu'à la témérité. » Mais on oublie ce qu'il faut rechercher avant tout: la santé. Or, je vous demande à quoi sert d'être recordman si l'entraînement excessif que l'on a dû s'imposer a eu pour effet de ruiner cette santé qui est notre bien le plus précieux !

Un grand effort est à faire, Messieurs: il ne faut plus considérer l'éducation physique comme une occasion de déployer de la force pour le plaisir de montrer que l'on est fort, il faut vous convaincre que l'éducation physique a un but plus élevé, qu'elle ne doit pas être assujettie à des méthodes empiriques, mais à la science, et qu'elle embrasse l'hygiène de votre corps, votre santé en un mot.

Pour en revenir à ce que je disais tout à l'heure, les observations médicales sur le surmenage physique ont été assez nombreuses, assez

sérieuses pour nous donner le droit de formuler la loi suivante: chaque exercice corporel poussé à sa dernière limite devient inutile et même dangereux à cause des troubles graves qu'il produit dans le mécanisme cardiaque, troubles provoqués principalement par une auto-infection du sang.

Donc, si nous voulons que les exercices aient sur le corps un effet salutaire, il faut absolument qu'ils reposent sur des bases scientifiques et que les mouvements qu'ils comprennent soient en rapport avec l'anatomie qui explique la structure du corps humain, avec la physiologie qui explique comment il fonctionne et spécialement aussi avec la mécanique qui explique le jeu réciproque des pièces squelettiques dans leurs rapports avec les muscles.

Si je dis que cette culture doit nécessairement reposer sur des bases scientifiques, il n'est pas moins vrai qu'elle doit commencer dès l'enfance, c'est à dire dès l'école, car l'avenir d'un pays dépend, je le répète, de l'éducation des enfants, éducation intellectuelle, morale et physique.

L'école doit former des hommes complets; je dis « complets » car la vie intellectuelle et la vie physique ont tant de connexions que l'on ne peut les séparer. Le philosophe anglais Spencer dit dans son remarquable ouvrage (Education intellectuelle, morale et physique) : « Ceux qui dans leur préoccupation exclusive de développer l'esprit négligent les intérêts du corps, ne se souviennent pas que le succès dans ce monde dépend plus de l'*énergie* que des connaissances acquises et que c'est aller au devant de sa propre défaite que de ruiner sa constitution par l'excès de travail intellectuel. » Les écoles suédoises sont fondées sur ces principes : elles assurent le développement complet de l'enfant; la gymnastique qu'on y enseigne depuis près d'un siècle est essentiellement méthodique. Tous ses mouvements sont combinés d'après des principes rigoureusement scientifiques, aussi ne va-t-elle pas au hasard comme le fait souvent la gymnastique d'engins. Cette gymnastique qui mérite bien le nom de rationnelle est l'œuvre du suédois P.-H. Ling.

Vous donner une biographie détaillée de cet homme illustre serait trop long. Je crois cependant nécessaire de vous faire connaître les grands traits de sa vie.

Per Henrik Ling naquit en 1767 et en 1793 se fit inscrire comme étudiant à l'Université de Lund (ville méridionale de la Suède). Il quitta Lund en 1799 pour Copenhague où il séjourna jusqu'en 1804, époque où il fut nommé maître d'armes à l'Université de Lund. Les années que Ling passa au Danemark furent très importantes pour son

développement physique et intellectuel car c'est pendant cette période qu'il commença à s'occuper d'escrime, art qu'il apprit avec un maître d'armes français nommé Montrichard. Mais c'est également à Copenhague qu'il prit goût à la gymnastique et qu'il vit notamment la méthode qu'employait dans son établissement le Danois Nachtigal. Ce Nachtigal était lui-même disciple de l'Allemand Gutsmuths, auteur du remarquable ouvrage « Gymnastik für die Jugend. »

On sait que Ling fréquenta cet institut où il s'occupa très sérieusement de gymnastique scientifique et d'éducation physique en général.

Ce n'est cependant qu'après son retour en Suède et après qu'il eut été nommé maître d'armes à l'Université de Lund, que nous le voyons exposer ses théories personnelles sur l'enseignement de la gymnastique dans un article, « endurcissement du corps humain. » Il commença alors l'étude de l'anatomie, fit de la dissection, étudia avec grand soin le mécanisme des articulations et les lois de leurs mouvements. C'est ainsi qu'il posa les fondements de la « gymnastique Suédoise » qui aujourd'hui encore soulève tant de discussions.

On ne sait comment débuta l'application pratique de ce système. Tout ce que l'on est en droit d'affirmer, c'est que, dès son arrivée à l'Université de Lund, Ling introduisit et mit en honneur les exercices corporels parmi les étudiants. Ce fut d'ailleurs dans une des anciennes salles de conférences de l'université que le 1er appareil de la nouvelle gymnastique fut installé.

Grâce au labeur infatigable de Ling, sa gymnastique se répandit de Lund dans plusieurs villes de la Suède. Stockholm, (comme d'ailleurs quelques autres villes européennes) venait de commencer un mouvement assez intense en faveur d'une éducation plus saine et plus rationnelle.

En janvier 1813 nous y rencontrons Ling et le 29 du même mois, il publia le projet de la création, à Stockholm, d'un établissement destiné à l'enseignement de la gymnastique et à la formation de professeurs de gymnastique pour les écoles du royaume, y compris les écoles de l'armée et de la marine. Le 5 Mai, le Roi sanctionna le projet et ainsi fut créé l'Institut Central Royal de Gymnastique. Devenu directeur du nouvel établissement, Ling continua ses études sur le corps humain. Guidé par ses connaissances anatomiques, il rechercha des mouvements mécaniquement bien déterminés et bien connus par leurs effets.

Gutsmuths et Nachtigal avaient tous deux compris et estimé l'influence de la gymnastique au point de vue hygiénique. Leur travail

fut certainement très méritoire, mais il leur manquait la connaissance approfondie de la mécanique du *squelette* et des *muscles* ainsi que celle des effets des mouvements sur les *organes internes*.

Par exemple, dans son livre « Gymnastik für die Jugend » (p. 172), Gutsmuths décrit un mouvement connu sous le nom de « Rückenprobe » et qui est identique à ce que nous nommons en gymnastique suédoise « chute faciale. » Or, Gutsmuths dit que ce mouvement fait travailler les muscles dorsaux alors qu'en réalité ce sont les muscles abdominaux qui sont en jeu.

Ling introduisit une véritable renaissance dans la gymnastique, en l'élevant à la hauteur d'une science exacte et positive, par la création de nouveaux mouvements basés sur les lois de la mécanique et de la physiologie. Les engins ne sont pour lui qu'un moyen et il énonce cette idée dans l'aphorisme suivant : « Tout gymnaste qui ne voit pas dans les engins une chose de peu d'importance, n'a jamais compris ce que c'est que l'organisme vivant. »

Ling suivit toujours, en gymnastique, les principes hygiéniques et physiologiques, principes qui d'ailleurs furent développés encore davantage par ses successeurs, entre autres son fils, ce qui ne diminue en rien la valeur du maître. Certes, la physiologie expérimentale, même pendant les dernières années de la vie de Ling (+1839), ne s'était que bien peu développée; mais grâce à sa grande faculté d'observation, grâce à son intuition géniale, Ling établit son système sur les lois physiologiques que la science d'aujourd'hui considère comme incontestables.

Il n'était pas seulement gymnaste, mais aussi pédagogue. Il estimait tous les moyens capables de développer l'enfant au point de vue physique, comme la nourriture, l'eau et l'air, et il disait d'une façon imagée que « l'air est la source de tout être vivant. »

Grâce à ses études et à ses expériences, Ling fut persuadé que certains mouvements gymnastiques pouvaient avoir une influence salutaire non seulement sur l'organisme sain, bien conformé, mais aussi sur l'organisme malade ou déformé. C'est ainsi qu'il créa la gymnastique Suédoise médicale, aujourd'hui connue et adoptée dans le monde entier, et qui, dès lors, fut introduite dans les programmes d'études de l'Institut Central de Stockholm, et s'est développée considérablement sous l'influence de Branting notamment, successeur de Ling, des médecins et médecins-gymnastes suédois, dans le monde entier.

Les dernières années de Ling furent troublées par des maladies et par les inquiétudes très vives que lui donnait l'avenir de l'Institut

Central. De son lit de mort, il adressa au Roi et au Parlement la requête suivante : « La mort va bientôt mettre fin à mon activité et tout ce que j'ai fait va disparaître à moins que votre Majesté et les Représentants de la Nation ne daignent écouter la prière d'un mourant et ne soutiennent le développement de l'Institut, d'après le plan que j'ai tracé. »

Ling mourut le 3 mai 1839, près de Stockholm, à Annelund et il repose dans un des sites les plus ravissants des environs de la capitale.

Poète et gymnaste, philosophe et homme d'action, il fut l'un des hommes les plus remarquables du XIX[e] siècle. Il lutta toute sa vie pour une des idées les plus nobles de l'humanité : l'éducation nationale et la régénération de son peuple.

La Suède fut reconnaissante et fidèle à la mémoire de son glorieux enfant : Le buste de Ling figure dans la grande coupole d'honneur du Musée National de Stockholm entre Linné, Ericsson et Berzélius, « bienfaiteurs de l'humanité. »

Deux monuments commémoratifs ont été élevés en son honneur : le premier, en 1848 sur sa tombe ; le deuxième, par souscription nationale, à l'occasion du centenaire de sa naissance, dans son lieu natal. Ce monument se dresse sur une des collines qui dominent l'admirable lac Malar.

L'épitaphe de ce grand homme est simple. Mais cette simplicité a elle-même un caractère de grandeur. La voici :

LING

1776-1839

Par ses études approfondies de l'anatomie humaine, Ling se persuada rapidement qu'un système de gymnastique, pour être rationnel, doit avant tout se baser sur la science. Aussi condamne-t-il le principe longtemps en vigueur suivant lequel on classait les exercices de gymnastique d'après les différents engins ; et il disait : « la seule et vraie manière de faire une classification des exercices est de prendre pour point de départ leur influence sur l'organisme lui-même. Il en résulte que le principal engin de tous est et reste le corps humain ».

En disant que « la gymnastique est une série d'exercices scientifiquement groupés en système, d'après leur influence sur l'organisme », Ling a formulé un des principes fondamentaux de notre gymnastique.

Il ajoute : « le but de notre gymnastique est de donner à l'homme

la santé et la force, et de mettre cette force acquise à la disposition entière de la volonté. » De plus, la gymnastique doit établir l'harmonie, la beauté du corps. Enfin, les exercices ne doivent être considérés que comme un moyen et jamais comme un but.

Ling a divisé sa gymnastique en 4 grands groupes :

1) La gymnastique pédagogique. But : développer le corps humain d'une manière harmonieuse, selon les aptitudes de chacun : car on ne peut et on ne doit pas dépassser son propre pouvoir; il faut simplement chercher à avoir sous la dépendance d'une volonté énergique un corps bien constitué.

2) La gymnastique militaire (escrime). But : chercher à soumettre la volonté d'un adversaire à sa propre volonté.

3) La gymnastique médicale, par laquelle on cherche à guérir ou améliorer l'état de certains malades grâce à des mouvements spéciaux et efficaces exécutés sous la direction et avec l'aide d'une autre personne.

4) La gymnastique esthétique. But : exprimer ses sentiments au moyen de gestes ou plutôt de mouvements.

La gymnastique pédagogique ou éducative est la base de toutes ces branches de la gymnastique. En voici les principes généraux :

Ling, comme je le rappelais, prétendit que le développement physique de l'homme doit nécessairement reposer sur des fondements scientifiques et que chaque exercice doit être classé d'après l'effet qu'il produit sur le corps; « c'est un devoir de la gymnastique d'obéir aux lois du corps humain et personne ne doit essayer de dépasser son propre pouvoir. » Dans la gymnastique, on ne doit jamais employer d'autres exercices que ceux qui peuvent servir au développement normal du corps et donner la santé ; par conséquent, c'est une illusion de croire que tous les exercices que l'on ne parvient à exécuter qu'après un long entraînement sont bons ou utiles à la santé.

En effet, les clowns et les hommes-serpents, par exemple, parviennent, grâce à un entraînement très long, à faire des choses extraordinaires, merveilleuses même aux yeux du public qui ne comprend pas ce que c'est en réalité un homme sain et bien développé. Nombre de ces athlètes, comme le prouvent les statistiques, malgré leur hypertrophie musculaire, sont atteints de maladies du cœur ou des poumons, et, tout en ayant les muscles pectoraux considérablement développés, ont une cage thoracique d'une *capacité* très faible. Ces athlètes ont sans doute produit un travail musculaire énorme en exécutant leurs « tours de force. » Mais ont-ils produit

un *effet hygiénique*? C'est là le point important. Et c'est ce que recherchent avant tout les Suédois dans leur méthode, en activant les grandes fonctions vitales : circulation, respiration, etc... Car la gymnastique de Ling a surtout pour but d'équilibrer ces fonctions bien plus que d'acquérir des muscles.

D'ailleurs, en faisant trop de travail musculaire, on arrive à l'épuisement organique qui ne se manifeste pas seulement par une diminution du volume des muscles (atrophie) mais également par la dégénérescence des fibres du cœur et l'épuisement nerveux dont je vous ai parlé plus haut.

La gymnastique Suédoise, elle, condamne ces exercices violents, ces « tours de force » et n'admet que les exercices vraiment utiles au développement du corps. Dans ce but elle fait un choix, et les exercices choisis ne sont jamais qu'un *moyen* permettant d'obtenir un strict équilibre entre les différentes fonctions vitales et non pas un *but*. Il faut donc dire :

« Faire de la gymnastique pour vivre » et non « vivre pour faire de la gymnastique. »

Tout mouvement à exécuter doit aussi remplir trois conditions essentielles. Il doit avoir :

1) une action efficace sur le développement normal des organes internes : organes de l'abdomen et surtout ceux de la cage thoracique (ces derniers, sont mis en jeu par le redressement de la colonne vertébrale et l'augmentation des diamètres du thorax ;) c'est là une partie essentielle de la méthode Suédoise.

2) un effet correctif.

3) une simplicité relative.

Voilà les 3 conditions pour qu'un système de gymnastique soit rationnel. Ce développement systématique de la cage thoracique doit être, au point de vue physiologique, d'une importance décisive, si nous nous rappelons les organes qu'elle contient : cœur et poumons, et les fonctions qui leur sont dévolues.

Le rôle des poumons est, comme nous le savons, de vivifier le sang par l'oxygène qui a été soutiré à l'air atmosphérique, et la fonction du cœur est d'envoyer cet oxygène jusqu'aux extrémités les plus reculées du réseau circulatoire, d'apporter aux organes une excitation, de les nourrir, d'augmenter leur activité. Le sang ayant achevé son parcours, ce sont encore les poumons qui le dépouillent de l'acide carbonique dont il s'est chargé.

Pour se rendre compte de l'importance d'avoir une cage thoracique bien développée et bien libre, il faut connaître le rôle immense

que joue la capacité pulmonaire dans les fonctions de la vie : plus grande est la cage thoracique, plus grands sont les poumons, l'organe interne s'adaptant naturellement au développement de la cavité où il est logé. Si les poumons augmentent de volume, la surface respiratoire devient aussi plus considérable et l'échange entre l'oxygène atmosphérique et le sang veineux dans les alvéoles, devient plus complet. Mais ce n'est pas seulement l'effet salutaire de la respiration que l'on complète par le développement de la cage thoracique; le cœur et les gros vaisseaux sont, eux aussi, efficacement aidés dans leur jeu par une cage thoracique grande et mobile, c'est-à-dire capable d'exécuter de profondes in- et expirations (il y a un lien intime entre le jeu des poumons et les contractions cardiaques).

En résumé, la gymnastique de Ling veut avant tout le développement de la cage thoracique, et s'appuie pour cela sur les données de l'anatomie et de la physiologie; elle y réussit : 1) en mettant en jeu les muscles qui contribuent au développement du thorax, 2) par les exercices de respiration, 3) par la gradation dans la difficulté des exercices. Nous parlerons tout à l'heure des grandes classes d'exercices, mais je dirai dès maintenant que les exercices les plus efficaces pour le développement de la poitrine et de la capacité pulmonaire sont : l'extension dorsale, les suspensions et les exercices pour les muscles larges du dos dont la tonicité maintient l'épaule en arrière.

Le système de Ling diffère des autres, en ce qu'il tend à produire la plus rigoureuse symétrie entre les 2 moitiés du corps. Vous savez sans doute, Messieurs, qu'en faisant de la gymnastique on travaille de préférence avec le membre le plus exercé. Dans une foule de positions, on préfère employer un côté et négliger l'autre. Une telle méthode ne conduit certes pas à la symétrie; il faut toujours au contraire être maître de ses mouvements de n'importe quel côté du corps.

C'est pourquoi en Suède, on apprend toujours l'escrime, par exemple, des deux mains, alternativement. D'ailleurs, chez nous, l'escrime est une partie de la gymnastique au lieu d'être simplement un art comme en Belgique et ailleurs.

Or, Messieurs, comment faut-il comprendre l'escrime? Il me semble qu'il est plus logique de voir en elle un exercice de développement, d'adresse pour les 2 moitiés du corps, que de la considérer, comme un sport ou un simple délassement.

De plus, notre gymnastique peut être faite par tout le monde même par les faibles qui peuvent ainsi profiter des bienfaits de l'exercice.

Elle s'adresse aussi bien aux jeunes garçons qu'aux jeunes filles, aux adultes qu'aux vieillards. Pour qu'un système de gymnastique soit rationnel, ne doit-il pas être applicable à tous? Ce que l'on oublie trop souvent, c'est que la femme a autant besoin d'exercices corporels que l'homme, et les mots suivants du docteur Tissié sont bien faits pour le rappeler : « Nous pensons que le principe de toute force sociale est au foyer, c'est à dire dans la femme, dans la mère. »

Pour remplir ce but, il suffit de faire un choix d'exercices dont l'exécution favorise le développement normal du corps et ne dépasse pas les limites de la force corporelle de chacun. Aussi est-il évident que les exercices seront différents suivant la constitution, le sexe, l'âge, etc... des gymnastes.

C'est là, je pense, une des supériorités de la Gymnastique Rationnelle, car, de cette manière, l'éducation physique prend un caractère *général* et *démocratique*.

Notre gymnastique a un caractère éducatif et cela non seulement pour la jeunesse, mais aussi pour tous ceux qui la pratiquent, grâce à la connaissance précise qu'a le professeur de l'effet des exercices qu'il commande. La gymnastique, je ne saurais trop le répéter, nous aide à employer la force et la santé acquises en les soumettant à notre volonté. En disant que la gymnastique a un caractère éducatif, nous voulons également dire qu'elle a un caractère disciplinaire. Le but de toute éducation est de préparer l'être humain à la vie et de le rendre apte à remplir ses devoirs. Pour cela, il faut le respect des lois : aussi bien celles qui régissent nos rapports avec nos semblables que celles qui nous regardent nous seuls, celles qui doivent nous apprendre à nous gouverner; cet enseignement doit commencer évidemment dès l'école, et c'est justement pendant la leçon de gymnastique que l'enfant apprend à se soumettre à la volonté de son professeur et à la sienne propre, apprend l'ordre, l'attention, la vivacité, en un mot les qualités qui peuvent lui servir si utilement quand il sort de l'école pour entrer dans la société.

Encore une qualité très importante de notre gymnastique c'est la gradation dans la difficulté des exercices. On commence par les faciles et on augmente la difficulté à mesure que les forces se développent. Ainsi, on évite les troubles généraux de la santé et l'on rend le travail accessible à tous.

Je dirai à présent quelques mots des différentes sortes d'exercices qu'emploie la gymnastique. Il est nécessaire de connaître non seulement l'effet spécial, local, mais aussi l'effet général, l'effort qu'entraîne l'exécution des mouvements. D'après ces données, on

construit une liste journalière, une leçon de gymnastique où les différentes familles sont *groupées* de manière à produire un développement intégral du corps. Ce *groupement* des différentes familles est *essentiel* dans la gymnastique de Ling; il s'ensuit qu'on peut faire quelques exercices de notre gymnastique sans faire pour cela de la gymnastique suédoise.

Chaque *famille* est divisée en un certain nombre d'exercices qui commencent par les plus faibles et finissent par les plus difficiles.

Le but étant de développer et de perfectionner le corps, c'est lui qui sera le principal engin; mais on emploiera aussi des engins artificiels qui d'ailleurs sont tous adaptables à la taille et à la force des élèves. (1)

Voici les engins employés en gymnastique pédagogique: la bomme, l'espalier, les cordes verticales et obliques, les perches, les bancs, les cadres, le cheval, la plinthe. On peut déjà faire un grand nombre d'exercices dans une simple classe d'école, en se servant des pupitres; au point de vue pédagogique, cette facilité est d'une grande importance. Très souvent aussi s'emploie l'appui vivant, ce qui simplifie encore le rôle des appareils.

Dans l'exécution d'un exercice, il faut pour que l'effet soit complet, observer une grande rectitude dans les mouvements. Aussi, dans tout exercice, distingue-t-on la position de départ, l'exécution du mouvement et la position d'arrivée : toutes trois ont leur importance. En effet, si la position de départ est fausse, la première partie du mouvement sera mal exécutée; si c'est la position d'arrivée qui n'est pas bonne, c'est que la dernière partie du mouvement n'a pas été correcte. En résumé, voici comment il faut faire pour exécuter un exercice : Prenez la position de départ exacte, gardez une attitude rigoureuse pendant toute la durée de l'exécution et ne suspendez pas un instant votre respiration. Puis, tâchez d'arriver à la position finale prescrite. Ces conditions sont essentielles. *Rien ne sert de faire des exercices si on ne fait pas constamment attention à l'attitude.*

Dans la gymnastique Suédoise, on sépare les attitudes en deux grands groupes : les attitudes fondamentales et les dérivées.

Les premières sont : la station verticale (debout), la station couchée, la station suspendue, la station à genoux, la station assise. Ces 6 positions donnent à la gymnastique un caractère propre. La

(1) La gymnastique Suédoise se sert le moins possible d'appareils, d'après le principe déjà énoncé par Ling que le meilleur engin est le corps humain et que les exercices à faire sont fixés d'après le besoin de l'organisme.

principale et la plus difficile à bien prendre est la position verticale; elle constitue à elle seule un des buts principaux de la gymnastique car savoir bien se tenir est très important tant pour la beauté du corps que pour sa santé.

Parmi les positions dérivées de la station verticale, je citerai la station oblique en avant, en arrière, les pieds fermés, la station écartée, etc... et si nous envisageons le déplacement des bras, : mains aux hanches, à la nuque, aux clavicules, etc...

Voilà pour ce qui concerne l'exercice pris en particulier.

Le choix des exercices constitue, comme je l'ai dit, une question très importante.

Nous avons déjà signalé le but de la gymnastique. Il y a donc une loi générale qui règle le choix des mouvements; la voici en résumé :

1. Les mouvements doivent développer le corps selon les aptitudes de chacun et doivent corriger les fautes ou déviations dans l'attitude.

2. Leur effet physiologique doit être connu d'avance.

3. Ils doivent être bien déterminés quant à la forme, et doivent être faciles à contrôler.

4. Ils doivent être simples et esthétiques.

5. Le gymnaste doit comprendre, pendant son travail, que les mouvements qu'il fait peuvent développer le corps mais qu'ils peuvent aussi lui donner des qualités nécessaires dans la vie pratique et dans la lutte pour l'existence : par exemple : souplesse, force, volonté, résolution, etc...

Voilà les bases de la gymnastique de Ling. Voici maintenant le plan général d'une leçon.

1. Exercices préliminaires.
2. » fondamentaux.
3. » d'application, marche, course, jeux.
4. » de respiration.

A. Exercices préliminaires ou préparatoires.

Ce sont les exercices assez faciles que l'on fait au commencement de la leçon; ils consistent en exercices de plancher comme flexion de la tête en arrière, élévation sur la pointe des pieds, exercices pour les jambes, les bras, le tronc; en un mot ils doivent préparer les élèves aux exercices plus difficiles en activant la circulation, en augmentant la mobilité des articulations. Grâce à leur simplicité, ils peuvent être exécutés *correctement* par tous les élèves.

Pour donner aux élèves une attitude correcte, on leur commande souvent, dès le début, des exercices de la tête : la flexion en arrière surtout, car la manière de porter la tête influe sur la bonne tenue générale; une tête penchée en avant porte les épaules en avant et comprime la poitrine, tandis qu'une tête fièrement portée, cou tendu et menton rentré sont inséparables d'une bonne attitude, les épaules s'effaçant et la poitrine se dilatant librement.

Voilà en quelques mots l'importance des exercices préliminaires, à l'exécution desquels il faut apporter beaucoup d'attention.

B. **Mouvements fondamentaux.** Ils se divisent comme suit :

1) *Mouvements des jambes.* But: attirer le courant sanguin vers les jambes et par conséquent décongestionner la tête et la partie supérieure du tronc, principalement la cage thoracique. Par voie réflexe, ils calment les battements du cœur (même effet que la marche exécutée après une course rapide); c'est là le but des flexions lentes des jambes exécutées après une extension dorsale.

2) *Extension dorsale:* exercice très important pour développer la cage thoracique et pour redresser la colonne vertébrale surtout dans sa partie dorsale. Les muscles qui entrent en jeu sont les muscles des gouttières vertébrales, les muscles larges du dos qui fixent l'omoplate en arrière, et aussi les muscles abdominaux dont l'activité doit empêcher les hanches d'être portées en avant. Pour bien exécuter cet exercice, il faut étendre les bras en haut et en arrière, rejeter la tête en arrière, rentrer les hanches et tendre les jambes.

3) *Suspensions.* Comme type nous prendrons la suspension en avant et la suspension en arrière. Elles font agir puissamment les fléchisseurs du bras et les muscles de la poitrine, du dos, de l'épaule. Le grand dorsal, le trapèze, le rhomboïde, par exemple, en se contractant, dilatent la cage thoracique et contribuent à augmenter la capacité pulmonaire. Mais l'exécution de ces exercices de suspension est assez difficile. Il faut avant tout *reculer les épaules* et *porter les coudes en arrière,* sinon les pectoraux l'emportent et affaissent la poitrine. Les exercices dont je parle ici sont les plus faciles de ce groupe. Car dans les suspensions proprement dites par exemple, le corps est entièrement suspendu par les bras, sans appui sur le plancher (suspension à la bomme). Nous avons un grand nombre d'exercices appartenant à cette famille. Dans la suspension dorsale, par exemple, exécutée à l'espalier, nous mettons en jeu les muscles abdominaux.

4) *Exercices d'équilibre.* Ce sont des exercices où l'on réduit la base de sustentation, (marche en équilibre sur la bomme, le banc

renversé, ou bien exercices exécutés sur une jambe). L'axe du corps, tendant constamment à s'écarter de cette base, de légers mouvements sont nécessaires pour contrebalancer les oscillations qui nous feraient tomber : ces mouvements correctifs deviennent réflexes et constituent un moyen d'éducation des centres nerveux. Ils nous apprennent à coordonner nos mouvements volontaires. Cette éducation très lente nous amène petit à petit à économiser notre force. En plus de cet effet éducatif, ces exercices agissent comme calmants après des exercices violents.

5) *Exercices pour les épaules, la nuque et le dos.* Type : chute faciale avec appui. L'effet général est le redressement du dos et l'amplification de la cage thoracique par le travail des extenseurs et des muscles larges du dos. Cet exercice est très facile et exige en même temps un grand travail musculaire. Comme toujours, c'est la partie dorsale de la colonne vertébrale qui doit être redressée. La bonne tenue de l'homme, la beauté corporelle elle-même dépendent jusqu'à un certain point de la force de ces muscles. Je ne puis d'ailleurs assez recommander cet excellent exercice.

6) *Exercices pour l'abdomen*, effet général : fortifier les muscles abdominaux et surtout agir sur les viscères, (car, je le rappelle encore, le développement des muscles doit être un moyen, non un but). Ces muscles s'étendent de la base du thorax à la partie antérieure, latérale et même postérieure du bassin; en se contractant, ils compriment l'abdomen, aident à la progression du bol alimentaire dans le tube intestinal et leur développement peut ainsi faire disparaître des troubles digestifs dûs à la faiblesse de la paroi musculaire abdominale, et aussi empêcher la production des hernies.

D'un autre côté, leur contraction en augmentant la pression du sang dans les vaisseaux de l'abdomen, facilite la circulation de cette région et augmente la sécrétion des glandes digestives en leur amenant un sang plus oxygéné. Les mouvements péristaltiques se produisent avec plus d'énergie.

Ces exercices contribuent aussi à maintenir un équilibre entre les fléchisseurs et les extenseurs de la colonne vertébrale. Les muscles abdominaux proprement dits sont aidés dans ce but par les fléchisseurs de la cuisse et du tronc tels que le psoas iliaque qui s'étend de la partie supérieure du fémur au bassin et aux vertèbres lombaires. En se raccourcissant, ce muscle redresse la colonne vertébrale et corrige la lordose.

7) *Exercices latéraux du tronc*, très importants pour le développement intégral des deux parties du corps. Ces exercices ont d'ailleurs

des rapports assez étroits avec les exercices abdominaux proprement dits. Comme type nous pouvons prendre la station écartée avec bras levés pendant laquelle on exécute la rotation ou la flexion du tronc à gauche et à droite. Ces exercices intéressent surtout les muscles obliques de l'abdomen qui à leur tour, comme je l'ai déjà dit, influent sur la circulation notamment celle du système porte. Les mouvements que nous faisons journellement, dans la vie courante, offrent peu d'exercices faisant travailler les deux parties du corps et tous d'ailleurs, nous exerçons depuis l'enfance un côté du corps au détriment de l'autre. Ce travail « unilatéral » influence naturellement l'axe du corps, la colonne vertébrale. De plus, un grand nombre d'exercices aux anneaux et au trapèze par exemple, produisent des déformations, entre autres, le dos rond (exagération de la courbure de la colonne vertébrale). Il y a aussi des métiers qui entraînent une véritable déviation de la colonne, une scoliose. L'escrime par exemple peut produire des déformations si elle n'est pas faite avec les deux mains alternativement, seule manière pour qu'elle soit conforme aux principes de l'hygiène et de la beauté corporelle. Les rotations du tronc ainsi que les flexions latérales exercent évidemment une bonne influence sur la direction de la colonne. Il est d'une grande importance de bien surveiller ces exercices : il faut surtout faire attention à ce que la flexion latérale ait lieu dans la partie dorsale et non dans la partie lombaire qui est la plus souple.

C. **Exercices d'application** : par exemple les sauts. Les sauts sont des exercices d'application et ne doivent jamais être négligés dans une gymnastique rationnelle. Tous les exercices qui appartiennent aux familles citées plus haut, ont le même but : donner la santé et la beauté, faire disparaître les difformités du corps, activer les grandes fonctions de la vie. Mais il ne suffit pas de développer les parties spéciales de la machine humaine, il faut aussi apprendre, au corps, à travailler en entier, à s'équilibrer, à gaspiller le moins de force. Le saut est précisément un des exercices qui tendent à ce but. Le saut n'est pas facile à réussir pour un débutant : mais par des efforts persévérants, on arrive de jour en jour à l'exécuter avec plus d'aisance, avec une forme plus correcte. Vous êtes devenus maîtres de vos muscles, vous ne dépensez votre force qu'utilement. Vous êtes parvenus à mieux vous observer, à mieux calculer, à oser. Vous acquérez ainsi le courage, l'énergie, la confiance en vous-même, en un mot, à la fois des qualités physiques et morales. Ce sont justement ces qualités : énergie, vouloir, domination de soi, que la gymnastique veut développer. Ce sont elles qui font un homme complet.

D. **Exercices de respiration**. Exemple : station debout, avec élévation des bras en avant et en haut ou latéralement et en haut; mains aux clavicules avec lancement des bras. Le rôle de la respiration est, je le rappelle, d'oxygéner le sang en le mettant au contact de l'air atmosphérique et d'éliminer en même temps l'acide carbonique accumulé pendant le travail musculaire et l'assimilation.

De plus, la dilatation complète du thorax par de profondes aspirations a une grande influence sur la circulation. Elle provoque une pression négative dans le thorax, facilite le cours du sang veineux dans la grande et la petite circulation. Je regrette de ne pouvoir m'étendre davantage sur cette question si intéressante de la respiration. Je rappellerai cependant que la fonction fait l'organe; par conséquent de profondes inspirations donneront aux poumons une structure qui facilite grandement leur fonction. Il faut, en effet, respirer profondément pour mettre en action tous les alvéoles pulmonaires dont une partie ne fonctionne pas suffisamment au cours de la respiration ordinaire. Aussi commençons-nous et terminons-nous une leçon de gymnastique par des exercices de respiration tels que l'élévation latérale ou verticale des bras, le lancement des bras dans le plan horizontal, et cela dans diverses attitudes. Ces exercices doivent être accompagnés de profondes inspirations quand la dilatation thoracique est portée au maximum et de profondes expirations quand les bras reviennent à leur position de départ et que le thorax s'affaisse. Ces mouvements sont effectués grâce aux muscles insérés au thorax et aux bras, mais on peut inversement fixer ces muscles dans une suspension par les bras et ne faire agir que les muscles du tronc.

En résumé, il faut donc s'attacher à respirer profondément mais à respirer par le nez ; les expirations peuvent être effectuées par la bouche; c'est le meilleur moyen de combattre les maladies pulmonaires. Mais il ne faut pas oublier non plus que la respiration elle-même dépend de l'activité des muscles respiratoires et de la forme de la cage thoracique.

La Marche. Bien que pratiquée dès l'enfance, elle constitue un exercice assez compliqué, que peu d'hommes en général parviennent à bien exécuter. Plus que tout autre exercice, elle nous montre le degré de développement physique du corps et l'harmonie de ses mouvements. En effet, une marche bien équilibrée exige une grande souplesse dans la musculature des jambes, une grande liberté dans les articulations. Pour avoir une marche esthétique et demandant le minimum de travail musculaire, il faut commencer par s'exercer aux

marches décomposées, marches avec élévation sur la pointe des pieds, marches avec flexion et extension de la jambe, etc...

La Course. Très importante pour le développement de la capacité pulmonaire, en produisant dans le sang un surcroît d'acide carbonique qui, pour être éliminé, exige une respiration très énergique. La course ne doit donc jamais être poussée à la dernière limite, car la respiration devient alors irrégulière et la fonction de l'hématose est entravée par une accumulation dans le sang d'acide carbonique qui ne peut être éliminé à mesure qu'il se forme. L'essoufflement se déclare et il faut toujours l'éviter.

Les jeux en plein air et les sports.

La gymnastique éducative, les jeux en plein air et les sports proprement dits tiennent, les uns et les autres, une place importante au point de vue du développement des forces vitales de l'homme, comme aussi de la santé morale. Le but poursuivi est toujours le même : il s'agit, en effet, de créer et de conserver la santé, au sens strict du mot, de contribuer à faire naître des habitudes nobles et viriles chez ceux qui s'adonnent aux exercices corporels, pour les faire entrer ensuite dans l'éducation nationale en améliorant le caractère du peuple et en provoquant l'éclosion du sentiment d'une vie plus utile par l'effort continu vers l'amélioration de la race.

Les trois moyens contribuant ainsi à l'éducation de l'individu et de la société, il est non seulement impossible de les séparer, mais il serait même imprudent de le tenter. Quelque opinion qu'on ait de l'éducation physique au point de vue sociologique, on doit toujours considérer la gymnastique éducative comme la base, la préparation aux jeux sportifs, ainsi que le seul moyen de corriger les attitudes vicieuses pendant le travail ordinaire.

La vie sportive était très répandue chez les anciens, notamment chez les Grecs, mais ils ne perdaient cependant jamais de vue la beauté corporelle qu'ils cherchaient à développer par des exercices gymnastiques, trouvant ainsi instinctivement le rapport intime entre elle et la santé.

Après avoir insisté ainsi, en raison de la fermeté de ma conviction, sur la supériorité de la gymnastique éducative, je ne puis que citer à l'appui l'opinion de deux pédagogues et éducateurs qui ont fait d'intéressantes études en Angleterre, la principale nation sportive. L'un d'eux, le professeur Törngren, actuellement directeur de l'Institut central de Stockholm, dit par exemple : « L'adolescent anglais est généralement grand et fort, et même dans le cas contraire, on constate souvent une certaine vigueur dans ses mouvements. En ce qui concerne la structure du squelette, on observe facilement que la cage thoracique n'est pas très développée. A notre avis, le jeune homme anglais et l'écolier n'ont pas, en général, une bonne attitude, et se distinguent très souvent par une certaine raideur dans leurs mouvements. Tout cela changerait si on leur donnait une bonne gymnastique scolaire. »

Notre estimé ami, M. K. A. Knudsen, inspecteur général de l'enseignement de la gymnastique en Danemark, s'exprime ainsi : « Ce qui pour moi était le plus intéressant à étudier, c'était l'attitude des rameurs avant et après la course, et je fus surpris de voir combien cette attitude était défectueuse. Leur dos était voûté comme un arc, sans jamais se redresser, et il s'agissait précisément de la partie dorsale de la colonne vertébrale, c'est-à-dire de celle qui a le plus d'importance pour une respiration ample et profonde. Lorsque, ensuite, la course finie, les rameurs arrivaient essoufflés et épuisés, je constatai qu'aucun d'entre eux ne faisait l'effort de se redresser pour respirer profondément. Au contraire, j'en remarquai un qui se tint pendant plusieurs minutes si courbé que sa tête touchait ses genoux. Je fus fort étonné d'observer, en assistant à différents sports, que partout en Angleterre régnait la même ignorance de l'importance énorme que joue la cage thoracique au point de vue de la respiration. »

Cependant, si l'on doit reconnaître la supériorité du sport tel qu'il est pratiqué et mis en honneur par le peuple anglo-saxon, c'est parce qu'il place l'homme en face de la nature et qu'il est en même temps récréatif, amusant et social. « La méthode anglaise, comme le dit le docteur Tissié dans son livre sur *La Fatigue et l'Entraînement physique,* n'est ni particulièrement combative comme la gymnastique allemande, ni particulièrement esthétique comme la gymnastique suédoise ; elle agit par des moyens différents. La méthode sportive, avant tout respiratoire, agit sur la poitrine au détriment du développement musculaire abdominal et dorso-lombaire que provoque la méthode suédoise. » Un peu plus loin, je lis les lignes suivantes qui

confirment l'observation reproduite ci-dessus concernant l'attitude générale des sportsmen anglais : « Les lignes générales sont moins pures, surtout chez les professionnels qui se spécialisent dans un sport. Le gymnaste suédois peut facilement se spécialiser dans un sport quelconque, car sa machine humaine est toute prête à entrer en fonction. »

Les jeux d'un caractère pédagogique pour les enfants et les exercices sportifs pour les jeunes gens, en général, doivent en résumé être un divertissement, une distraction d'amateur, tout en étant fortifiants, de nature à endurcir le corps et à tremper le caractère. Ils doivent développer l'indépendance et le courage, tout en apprenant à la jeunesse le respect des règles du jeu, d'où sortira plus tard le respect des lois sociales. Ce qui au point de vue physique donne une très grande valeur aux jeux et aux exercices sportifs, c'est qu'ils comportent, en général, des courses qui mettent en fonction active l'appareil cardio-pulmonaire. Aussi, poussée à l'excès, cette suractivité des poumons et du cœur peut, par un mécanisme spécial, produire de grands troubles circulatoires, et l'abus de l'exercice provoque également une diminution de la force nerveuse de l'individu, contribuant ainsi au développement des maladies du système nerveux, notamment la neurasthénie. Voilà le grand danger qui menace aujourd'hui ceux qui négligent les lois les plus simples de l'hygiène.

Je ne saurais trop insister sur ce fait que tous ces recordmen qui font du sport pour leur propre vanité, pour gagner des médailles et pour être acclamés par un public qui n'y voit que du feu, n'ont rien de commun avec l'éducation physique. Ce n'est pas l'effort qu'on cherche, mais bien le travail, et l'effort par lui-même n'est que la manifestation d'une force motrice que le jugement doit diriger, ou, comme le dit Demeny : « L'exercice n'a d'influence que par l'idée dominante et l'élévation d'esprit qui le dirige. » Le sport doit avant tout, comme la gymnastique, être pratiqué par un nombre de personnes aussi grand que possible, afin d'assurer à tous la santé et la joie de vivre, sinon il se fait que le plus grand nombre est composé de spectateurs au lieu de joueurs, comme dans l'ancienne Grèce. Nous pouvons, à ce point de vue, tirer une bonne leçon de l'opinion élevée du docteur Ph. Tissié, notre distingué membre d'honneur, qui s'exprime ainsi : « L'éducation physique ne s'adresse pas tant aux forts qu'aux faibles; c'est la grande régénératrice. Les forts seront toujours les forts, ils ont bonne jambe, bon œil, bon cœur et bon poumon. Mais les autres, les fatigués, les faibles, la

majorité pour tout dire, faut-il la délaisser ? Et puis, qu'appelle-t-on fort? L'enfance, la jeunesse et l'adolescence même sont en puissance pathologique par le fait même de leur évolution. Les vraiment forts sont très rares, et alors, que devient la moyenne sous le coup de fouet d'une éducation mal réglée ? Nous ne devons pas nous désintéresser des vaincus héréditaires ou autres : nous devons les soutenir et les fortifier. C'est là notre rôle social et pathologique, assurément le plus noble parce qu'il est le plus humain. N'avoir souci que des forts, c'est faire de l'élevage et non pas de l'éducation. »

L'hygiène corporelle, au point de vue du développement du caractère, et son rôle social.

Le problème le plus intéressant de l'éducation, c'est celui qui consiste à développer l'homme entier et par conséquent également le caractère, et à augmenter son endurance au travail, car il faut bien se rappeler que « l'homme ne vaut que par l'homme » et il faut toujours l'observer dans le milieu social où il doit vivre et lutter, et non pas isolément. Je dis lutter, car l'homme, en effet, n'est pas fait pour se reposer, mais bien pour lutter : c'est une loi de la vie. Si nous nous demandons quelle est l'influence la plus salutaire de l'exercice au point de vue psychique sur l'organisme, nous disons que c'est celle de donner au sujet un système nerveux qui subit l'influence du dehors, mais qui sait réprimer les sensations douloureuses grâce à une bonne nutrition des centres nerveux sensitivo-moteurs. Nous pouvons, relativement à cet effet hygiénique de l'exercice au point de vue de l'amélioration de la fonction de l'encéphale, formuler la loi thérapeutique : qu'un système nerveux vraiment sain ne peut exister que conjointement avec de bonnes conditions hygiéniques de l'individu, c'est-à-dire un fonctionnement régulier des organes essentiels de la vie, un système musculaire bien développé et une quantité suffisante de sang de bonne qualité.

En effet, la dualité qui existe entre les fonctions physiologiques de la vie organique et celles de l'âme nous oblige souvent à étudier le sujet sain et malade parallèlement sous le rapport de l'activité

cérébrale. Notre activité et notre bonheur dépendent en résumé des centres cérébraux et de leurs cellules; ce sont eux qui, sous l'influence d'une pauvreté du sang ou d'un sang impur, ou encore d'un travail intellectuel et physique trop prolongé, produisent des troubles graves du système nerveux, qui nous éloignent de l'harmonie et du bien-être au point de vue subjectif et objectif.

Si les organes de notre corps, y compris les muscles et les tissus, sont subordonnés à une bonne nutrition, le cerveau l'est davantage, par le fait même que la relation entre leurs fonctions respectives est très intime. Les produits chimiques tels que toxines et ptomaïnes, qui s'accumulent dans le torrent sanguin, agissent également sur le cerveau en paralysant les centres nerveux. Suivant les lois hygiéniques, l'exercice agit toujours favorablement sur les centres nerveux en les plaçant dans de bonnes conditions de fonctionnement, et l'effet en est une activité plus régulière et surtout plus calme. En ce qui concerne l'effet hygiénique de l'exercice et son rapport avec la fonction normale du cerveau, nous pouvons en déduire cette conclusion pratique que l'épuisement nerveux peut se produire soit chez l'homme d'étude qui mène une vie sédentaire, qui se fatigue trop le cerveau et chez qui la circulation cérébrale se fait d'une manière lente et irrégulière, soit chez ceux qui se livrent à des occupations où les facultés psychiques s'associent au travail musculaire. Dans ce dernier cas, non seulement le cerveau, mais aussi le cervelet et les nerfs sensitifs doivent prêter leur concours. (Lagrange).

Il est d'ailleurs démontré par l'expérience — et la science s'efforce d'en donner la preuve, bien que pas encore positivement — que la fonction du cerveau se modifie d'après la loi établie en physiologie, que « la fonction crée l'organe ». Quant à la modification de la cellule cérébrale motrice, située dans la substance grise du cerveau, elle suit le développement du muscle, puisqu'elle est indispensable à l'exécution des mouvements volontaires.

Il faut en résumé éviter tout travail, d'ordre physique ou intellectuel, qui peut produire le surmenage cérébral, objet actuel des études des médecins et hygiénistes. Concernant la relation intime entre la fatigue intellectuelle et physique, nous signalons les beaux travaux du physiologiste italien Mosso, dont les recherches scientifiques sur la circulation cérébrale ont éclairé la théorie d'après laquelle les phénomènes physiques sont intimement liés aux qualités morales du sujet, opinion déjà signalée et précisée par Bichot et Cabanis (Relations entre le physique et le moral).

Mais les recherches scientifiques effectuées dans les laboratoires

ne servent à rien si elles ne sont pas à même d'expliquer le facteur que j'estime essentiel de l'éducation bien comprise, la formation du caractère et le développement par des exercices corporels des qualités les plus nécessaires pour réussir dans la vie : la volonté et l'énergie, purement actives, l'endurance et l'abnégation, d'un caractère passif. L'éducation devient dans ce cas un appel à la virilité, n'étant ni de la pathologie, ni de la thérapeutique (Demeny). Devenir un homme d'action, apprenant chaque jour à la rude école de la vie l'art extrêmement difficile et pénible qui s'appelle la maîtrise de soi-même, la ferme volonté qui ne recule pas devant l'obstacle, mais marche en avant en pleine conscience de soi-même et de sa force, l'habitude de se mettre au travail avec un sentiment du devoir qui va cueillir ses fruits dans l'avenir, tel doit être l'objectif idéal pour l'homme et spécialement pour l'étudiant.

« Dans l'Université se trouve, comme le dit Mosso, la richesse nationale; il faut infuser en elle une vie plus active, une vie supérieure, la moderniser et la faire marcher sur la voie triomphale où les nations se disputent aujourd'hui la souveraineté du monde. »

Un des plus grands amis de la jeunesse estudiantine, Jules Payot, recteur de l'Université de Chambéry, dit dans son ouvrage *l'Education de la Volonté :* « Vous tous qui, au sortir de l'enseignement secondaire, êtes devenus étudiants en droit, en sciences, en lettres, en médecine, vous avez le devoir d'être les plus actifs, les plus persévérants bienfaiteurs de ceux qui sont astreints à gagner durement leur vie, sans pouvoir jeter un regard par delà l'heure présente. Les étudiants formeront nécessairement la classe dirigeante dans tous les pays. » De cette noble pensée, qui mériterait d'être inscrite en lettres d'or sur les murs de chaque Université ou Ecole supérieure, déroule cette conclusion, la seule vraie, qu'un des problèmes sociaux les plus importants pour la jeunesse estudiantine est basé sur l'effort individuel, mais avec un but utile vers lequel il sera conduit par la volonté personnelle et la raison éclairée. Or, l'effort considéré comme force motrice est inséparable d'une santé parfaite, ou, comme le dit Bossuet : « Si une âme est maîtresse du corps qu'elle anime, elle ne le demeure pas longtemps si le corps est affaibli, ruiné. »

Conclusions.

Un auteur américain, dans un ouvrage consacré à l'éducation moderne, déclare qu'un homme qui veut arriver doit considérer trois choses : 1° où il est; 2° où il veut aller; 3° quel est le meilleur parti à prendre dans les circonstances où il se trouve. Cette règle est applicable au « Ling Universitas » et au but qu'il s'est proposé. Où sommes-nous ? Nous sommes au début d'une réforme qui, espérons-le, s'accomplira en ce qui concerne l'éducation physique dans les Universités, car pourquoi doit-on confondre l'éducation avec l'instruction? Où voulons-nous aller? Suivre notre chemin tout droit, sans hésiter devant les difficultés, guidés seulement par notre conviction, notre jugement et les cerveaux éclairés, contribuant ainsi dans une modeste mesure à la marche de la vérité. Quelles sont les circonstances où nous nous trouvons en ce moment? Il s'agit d'une réforme de l'éducation physique, basée comme cette science doit l'être sur la gymnastique, et une gymnastique en conformité avec les lois de l'hygiène, de la pédagogie et de la biologie. Nous avons voulu fonder notre « Ling Universitas » en dehors de tout nationalisme enfantin, et nous avons avant tout voulu montrer pratiquement la méthode de la gymnastique pédagogique de Ling dans toute sa pureté. Ce n'est pas à moi à vanter les avantages de cette méthode; les personnes compétentes dans la science de la gymnastique sont unanimes, dans tous les pays du monde, à reconnaître sa supériorité et son esprit scientifique en adoptant sa branche pédagogique dans l'éducation physique de la jeunesse, et sa branche médicale par l'utilisation de l'exercice comme moyen thérapeutique.

La machine humaine est soumise à des lois qui sont d'ordre mécanique, physiologique et psychique (Tissié), et la gymnastique doit avant tout être respiratoire. Elle doit être capable de faire l'éducation fonctionnelle des organes essentiels à la vie par des exercices méthodiques, redressant les parties cervicales, dorsales et lombaires, développant ainsi la cage thoracique, et donnant de la solidité aux muscles abdominaux, fortifiant, en un mot, toutes les parties faibles de l'organisme. La gymnastique doit être physiologique, et cette condition n'est obtenue que par des attitudes correctes, dont le mécanisme au point de vue du travail musculaire et l'influence sur la circulation veineuse sont connus à l'avance.

Si, en résumé, nous voulons caractériser le but final de la gymnastique suédoise au point de vue de l'éducation du mouvement,

nous disons qu'elle veut transformer l'homme du type abdominal en homme du type thoracique; le premier est caractérisé par l'attitude générale de l'homme au « dos rond », la tête penchée en avant, les hanches avancées sous l'influence d'une action fléchissante de la pesanteur, le tout annonçant une faiblesse des muscles extenseurs de la colonne vertébrale et des muscles de l'abdomen. Le « type thoracique », le but du perfectionnement de la machine humaine par l'exercice utile, nous montre, au contraire, une belle structure du corps, les épaules bien fixées au thorax, grâce à une contraction énergique des muscles fixateurs de l'omoplate, l'abdomen effacé par une tonicité très forte des muscles abdominaux, bref un corps en conformité de la beauté, de la santé et de la force.

Me voici à la fin d'un travail que j'ai voulu dédier aux étudiants de l'Université de Bruxelles, et notamment à ceux qui sont membres du « Ling-Universitas ». C'est un devoir pour la nation de s'intéresser à l'éducation intégrale de tous ses citoyens, car « le progrès général chez un peuple n'est que la somme des progrès particuliers qui s'accomplissent moralement et physiquement dans chacun de ses citoyens » (Mosso). Ce devoir, qui s'impose à toutes les nations, est plus impérieux encore dans un petit pays où la population est dense, où la lutte pour l'existence devient de plus en plus acharnée, et où d'autres causes tendent à faire de l'homme sain un être pathologique. Pour réaliser des réformes, il faut commencer par changer les idées, et, en ce qui concerne spécialement les réformes dont nous avons parlé, il faut tâcher de gagner la famille et surtout la mère, « le premier professeur d'énergie », car, comme le dit Tissié, « la première force d'un pays réside dans le respect et dans la protection de la femme ».

Le but de la gymnastique et de toute éducation physique doit être d'établir un strict équilibre entre les facultés intellectuelles, morales et physiques. Rousseau a dit : « Plus le corps est faible, plus il commande; plus il est fort, plus il obéit; » et l'expérience nous montre aussi que, dans le combat de la vie, c'est celui qui a le corps le plus résistant et le plus sain qui est le moins disposé à enfreindre les lois de la morale et les commandements du devoir: la Force et la Santé maintiennent l'esprit normal et le conduisent au Bien. Propagez donc l'éducation physique qui aide si puissamment à la Santé de l'esprit ! C'est à vous qu'incombe cette initiative, car, pour

rappeler ce que disait récemment aux jeunes Français M. Doumer, ancien président de la Chambre des Députés de la République Française : « La supériorité de l'intelligence et du savoir impose à qui en bénéficie des devoirs plus élevés et plus nombreux qu'aux autres hommes. »

L'Etat d'une nation reflète celui de la Famille. Plus la Famille est unie, forte et saine, plus la Nation sera prospère. Et cette prospérité qui est l'expression de celle des citoyens de la Nation est l'expression de quatre facteurs d'hygiène générale : le mouvement, la nourriture, l'air et l'eau. Ce sont là les bases fondamentales de toute vie, ce sont elles qui permettent en dernière analyse le développement physique comme le développement moral et intellectuel. Aussi, Messieurs, ne pourrai-je que vous répéter, en vous engageant à y réfléchir, cette parole profonde de l'illustre Spencer : « La conservation de la santé est un de nos *Devoirs.* »

Etudiants ! Je ne veux pas vous quitter sans vous exprimer publiquement mes plus sincères remercîements et ma profonde gratitude pour les marques de sympathie et de dévouement que vous m'avez témoignées en maintes occasions, et qui ont été pour moi la meilleure récompense de mon travail. Je m'adresse particulièrement aux membres fondateurs du Cercle pour les remercier des efforts persévérants et infatigables qu'ils ont prodigués pour son développement et sa prospérité.

Vous savez, Messieurs, que j'ai toujours tâché de vous pénétrer de l'esprit élevé de notre œuvre, en vous répétant que vous devez avoir un idéal, car « l'homme sans idéal est hors de l'humanité ».

Mon ferme désir sera toujours d'être utile à la jeunesse estudiantine belge qui, j'en suis certain, aura à cœur de s'intéresser à l'avenir du Cercle, et de travailler avec enthousiasme et conviction à son développement, sur une base solide et honorable. Nous désirons tous que les branches qui seront greffées sur l'arbre soient fraîches et fortes, c'est-à-dire que tous les nouveaux membres partageront nos idées, nos espérances et l'idée supérieure de notre œuvre.

Travaillons donc ensemble avec ardeur, conviction et amour, par nos paroles, nos exemples et nos actes, de façon à rendre notre tâche facile et agréable à accomplir. Enfin, suivant les nobles paroles de Jules Payot : « Soyons donc bien portants pour fournir à notre volonté les provisions d'énergie physique sans lesquelles tout effort, de quelque ordre qu'il soit, demeure caduc et infécond. »

